

استاذ الفنون والعلوم
مجمع التفتيش والدراسات

۲۸



رهائیدن از نام و سواست

تخریبش افشایی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهنما ۴۸ (رهاشدن از دام وسواس)

نویسنده:

اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی معاونت
تبلیغات و ارتباطات اسلامی

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۶	رهنما ۴۸ (رهاشدن از دام وسواس)
۶	مشخصات کتاب
۶	اشاره
۱۰	۱. رهایی از دام وسواس
۱۲	درآمد
۱۴	۲. واژه شناسی وسواس
۱۸	۳. نشانه های وسواس
۲۲	۴. شیوع وسواس در چه چیزهایی است؟
۲۶	۵. ریشه های وسواس
۲۸	۶. درمان وسواسی
۳۲	۷. راه های پیشگیری از وسواس
۳۴	نتیجه گیری
۳۵	برای مطالعه بیشتر
۳۸	درباره مرکز

رهنما ۴۸ (رهاشدن از دام وسواس)

مشخصات کتاب

سرشناسه: فقیهی، علی نقی، ۱۳۳۵ -

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از دام وسواس / نویسنده علی نقی فقیهی؛ به سفارش معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی.

مشخصات نشر: مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۳۰ ص.؛ ۱۱ × ۱۷ س م.

فروست: رهنما.

شابک: ۹۶۵-۶۵۴۳-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: وسواس -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: وسواس -- درمان -- به زبان ساده

شناسه افزوده: موسسه انتشاراتی قدس رضوی

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی. معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

رده بندی کنگره: BP۲۳۲/۶۵/ف ۹۷۱ ۱۳۹۱

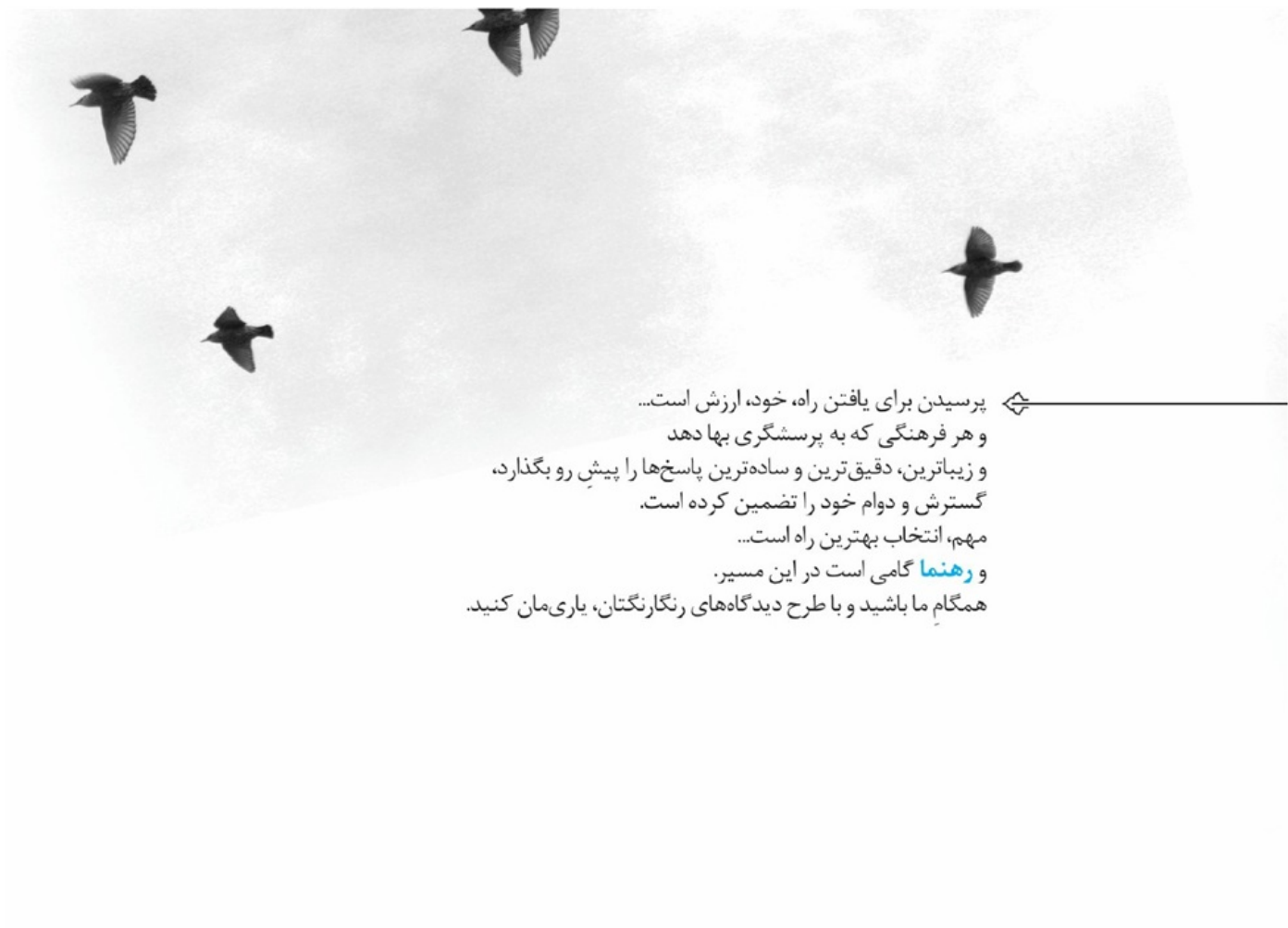
رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۳۴۹۰

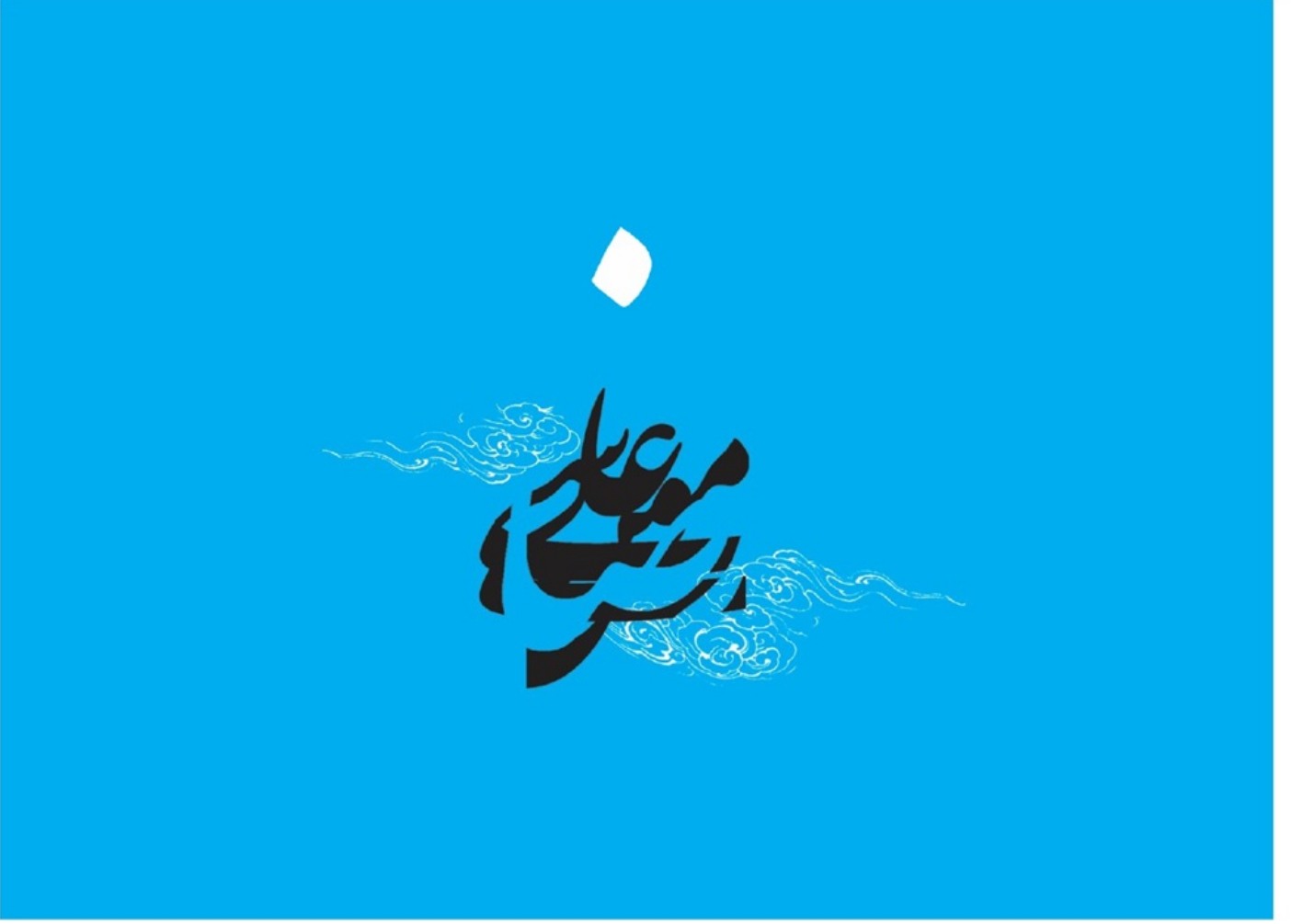
ص: ۱

اشاره





پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...
و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد
و زیباترین، دقیق‌ترین و ساده‌ترین پاسخ‌ها را پیش رو بگذارد،
گسترش و دوام خود را تضمین کرده است.
مهم، انتخاب بهترین راه است...
و **ره‌نما** گامی است در این مسیر.
همگام ما باشید و با طرح دیدگاه‌های رنگارنگتان، یاری‌مان کنید.



۱. رهایی از دام وسواس

سه پرسش زیر را در این نوشتار پاسخ می گیرید:

۱. از چه نشانه هایی بفهمیم که وسواس در حال بروز و شیوع است؟

۲. بذر وسواس در چه زمین هایی رشد می کند؟

۳. اول، راه های پیشگیری از وسواس و سپس، مهارت های درمان آن، چیست؟

ص: ۵



همه شما با فرد یا افرادی روبه رو شده اید که فکر، کار، احساس یا حرکت مکزری انجام می دهند و تصور می کنند نوعی اجبار و ناچاری ذهنی برای آنان وجود دارد. این اختلال زیانمند وسواس نام دارد. فرد وسواسی خود را ناچار می بیند که رفتاری برخلاف میلش انجام دهد. در متون دینی، آموزه های فراوانی از معصومان وجود دارد که با به کار بستن آن ها، افراد از ابتلا به این بیماری مصون می مانند. همچنین، آموزه های درمانی فراوانی برای کسانی که مبتلا شده اند، در کتب روایی ثبت است. این نوشتار را با موضوع وسواس و رویکرد دینی در درمان آن نگاشته ایم.



۲. واژه‌شناسی و سواس

وسواس در لغت، از وسوسه می آید. به کلام پنهانی که در آن، اختلاط و درهم و برهمی و بی نظمی وجود دارد، وسوسه می گویند. علاوه براین، کسی که وحشت کرده و کلامش در اثر وحشت، بی نظم شده است و مثل دیوانگان عمل می کند، وسواس یا موسوس نام دارد. (۱)

روان شناسان، وسواس را نوعی بیماری شدید می دانند که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب کرده و او را در سازگاری با محیط، دچار مشکل می کند. (۲) در وسواس فکری و عملی خود فرد می داند که افکار ناخواسته از خود او ناشی می شوند و از غیرعادی و ناهنجار بودن رفتار خود نیز آگاه است. (۳)

در مکتب اسلام نیز به القائنات و تصورات و افکار غیرواقع بینانه و باطل انسان، وسواس

ص: ۱۰

۱- . زبیدی، تاج العروس، مدخل وسوس.

۲- . محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم: مجمع ذخایر اسلامی، ۱۳۷۹، ص ۴۲.

۳- . علی نقی فقیهی، جوان و آرامش روان، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۵، ص ۲۱۶.

می گویند. به علاوه، تردیدی که در ضمیر انسان پدید می آید و نیز شبهه در عبادات و احکام مذهبی، القائنات شیطنی و... همگی، تعاریفی هستند که برای این عملکرد منفی ارائه شده اند.^(۱)

ص: ۱۱

۱- احمد خاتمی، فرهنگ علم کلام، تهران: صبا، ۱۳۷۰، ص ۲۲۶.



۳. نشانه های وسواس

وسواس نوعی بیماری است که علائم و نشانه‌هایی دارد. گرچه بروز این نشانه‌ها غالباً به اندازه‌ای نیست که زندگی فرد را به کلی متوقف کند، شناخت آن نشانه‌ها به فرد کمک می‌کند تا از بیماری‌اش آگاه شود و به درمان آن بپردازد. (۱) از جمله علائم این بیماری، آن‌هایی است که در روایات آمده است:

۱-۳ داشتن تصورات و افکاری که شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد و او را از انجام دادن اعمال، به صورت طبیعی، باز می‌دارد؛ (۲)

۲-۳ اطمینان نداشتن از صحت عمل، تکرار چندباره آن و درنهایت، نارضی بودن از نتیجه کار. احادیثی که از اعاده و تکرار عمل منع می‌کنند، بر این نشانه‌ها دلالت دارند؛ (۳)

ص: ۱۴

۱- ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۵۸.

۲- علی‌المتقی بن حسام‌الدین هندی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، مکتبه التراث الاسلامی، ۱۳۹۷ق، ح ۱۲۶۶.

۳- محمدبن حسن عاملی، وسائل الشیعه، تهران: المکتبه الاسلامیه، ۱۳۹۳ق، ج ۱، ص ۲۳۱، ح ۵۶۰۰۰...

۳-۳ شك، ترس، اضطراب، نداشتن احساس آسایش و راحتی؛(۱)

۴-۳ احساس الزام و اجبار به تکرار عمل؛ به نحوی که فرد گمان می کند اراده ای از خود ندارد و گاه، عمل خود را ناشی از شیطان می داند؛(۲)

۵-۳ احساس به بن بست رسیدن و اینکه خود، به تنهایی، نمی تواند عمل را انجام دهد؛ لذا به فرد دیگری، متوسل می شود یا مکرر به درگاه خداوند التجا می کند.(۳)

علاوه براین، نشانه های دیگری می توان برای این بیماری برشمرد:

- تردید مکرر در صحت امور اعتقادی، مثل وضو و طهارت و...؛

- حس ناتوانی در انجام دادن عملی خاص، مثل نیت کردن در نماز و...؛

ص: ۱۵

۱- محمدباقر بن محمدتقی مجلسی، بحارالانوار، تهران: المکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۳. ج ۶۶، ص ۱۶۳، ح ۴۰ تا ۴۳ و ج ۸۲، ص ۸۳ ح ۳۰.

۲- وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۶، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۱.

۳- محمدبن یعقوب رازی، اصول کافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۱ق، ج ۲، ص ۴۲۴.

- دوری از دیگران، به بهانه ناپاکی آن‌ها؛

- دقیق شدن در نظم و نحوه چینش اشیایی، مثل آجرهای به کاررفته در دیوار ساختمان؛

- اصرار و لجاجت برای انجام دادن کاری که خود درست می‌داند، مثل اصرار در تکرار آب کشی؛

- شمردن مداوم چیزها، مثل آجرها، موزاییک‌ها و...؛

- دقت افراطی در نظم دهی و چیدن اشیاء، مثل دقت در چینش اشیا به ترتیب قد، رنگ و...؛

- بازی کردن با ریش، ابرو، انگشت، دکمه یقه و...؛

- حرکت مداوم شانه‌ها، ابرو، انگشت و...؛

- بستن چندین باره شیر گاز، قفل در و نیز، بازرسی دوباره و چندباره آن‌ها؛^(۱)

- فکر بد و فال بد زدن، مثل اینکه بگوید: «نکند همسرم الان تصادف کند!» یا «نکند الان زلزله بیاید» یا «اگر سیل یا طوفان بشود، حتما همه ما می‌میریم.»

ص: ۱۶

۱- ارگانی بهبهانی، پیشین، ص ۶۰.

۴. شیوع وسواس در چه چیزهایی است؟

وسواس هایی که تمام ذهن فرد را احاطه می کنند و آن را تحت تأثیر قرار می دهند، معمولاً به صورت های زیر بروز می کنند:

۱-۴ وسواس درباره بدن و دقت افراطی در سلامتی و مراجعه مکرر به پزشک؛

۲-۴ وسواس در رفتار حال: مثل شست و شوی مکرر و آب کشی مداوم اشیا؛ یا در رفتار گذشته و آینده: فرد دائماً از خود می پرسد که چرا در گذشته چنین کردم یا در آینده چه باید بکنم؛

۳-۴ وسواس در رفتاری منحرفانه، مثل دزدی: چنین فردی درحالی که نیاز مالی ندارد، به چنین اقدامی دست می زند؛

۴-۴ وسواس نظم: حساسیت زیاد در مرتب کردن اشیا و دقت افراطی در انجام دادن این کار. گاهی وسواس در راه رفتن اجباری است و در این حالت، فرد از این سو به آن سو می رود و اصرار دارد که تعداد قدم هایش معین و ضابطه مند باشد؛

ص: ۱۸

۴-۵ وسواسِ ترس: ترسِ افراطی از مرگ، آلودگی، محیط محدود، امری خلافِ اخلاق یا ترس از عدم تحقق آرزو؛

۴-۶ وسواسِ الزام: فرد مبتلا نمی تواند خود را از انجام دادن عمل یا فکری بیرون آورد و در صورت رهایی از آن فکر یا عمل، موجبات تنش در او پدید خواهد آمد؛

۴-۷ وسواس در دین داری: شک به زمان عبادت، تردید در جهت قبله، شک در عدالت امام جماعت و... .

ص: ۱۹



۵. ریشه های وسواس

چرا فرد به بیماریِ وسواس دچار می‌شود؟ دانشمندان برای این بیماری، علل و اسبابی از این قرار ذکر کرده‌اند:

۱-۵ وراثت: ممکن است بیماری وسواس در خانواده‌ای به صورت ارثی انتقال یابد؛

۲-۵ سنین خاص: فرد ممکن است به علل و عواملی خاص، در محدودهٔ سنی خاصی، دچار این بیماری شود و بعد از تغییر وضعیت و گذر از این سن، علائم بیماری در او از بین برود؛

۳-۵ نوع شغل: سروکار داشتن با مواد شیمیایی و مواد معدنی بر سلامت جسم و روان تأثیر منفی می‌گذارد؛

۴-۵ امراض جسمی و روحی: ممکن است امراضی از طفولیت وجود داشته و اکنون، آثارش آشکار شده باشد؛

۵-۵ تربیت نادرست: مثلاً ضعف در اعتماد به نفس، وابستگی بیش از حد به پدر و مادر، ضعف در قدرت تصمیم‌گیری و... (۱).

ص: ۲۲

۱- . همان، ص ۱۷.

۶. درمان وسواسی

در روایت های معصومان، روش های شناختی، معنوی، عملی و دارویی برای درمان وسواس آمده است؛ علاوه بر این، در علم روان شناسی روش های مختلفی برای درمان این اختلال وجود دارد. آنچه در زیر می آید، چکیده ای از انواع درمان هایی است که برای رفع این اختلال، معرفی شده اند:

۱-۶ فرد مبتلا به وسواس، از بیماری خود آگاه شود و بپذیرد که بیمار است و نیاز به درمان دارد. همچنین، موقعیت نابهنجار خود را درک کند و ارتباط خود و خداوند U را از نو بسازد؛

۲-۶ پرورش عزت نفس در فرد بیمار؛

۳-۶ تغییر موقعیت، هنگام انجام دادن عمل وسواس آمیز؛ مثل بی توجهی به شک در عدالت امام جماعت و اقتدا به او یا رنگ کردن لباسی که رنگ خون بر آن مانده است؛

۴-۶ پناه بردن به خداوند U و توجه قلبی و زبانی به حضرت حق؛

۵-۶ دقت در عملکرد افراد دیگر، مخصوصاً دقت در رفتار بزرگان در موقعیت های مشابه؛

مثل دقت در نحوه ایستادن امام یا چگونگی وضو گرفتن او؛

۶-۶ افزایش ارتباط روحی و معنوی با پروردگار^U و مشغول شدن به امور عبادی؛

۶-۷ حساسیت زدایی: شایان ذکر است که این کار را فقط مشاورى باتجربه باید انجام دهد؛

۶-۸ تأکید بر روزه داری و پرهیز از پرخوری؛

۶-۹ خوردن انار، سیب، خرما و روغن زیتون که روایات مختلف بر آن ها تأکید فراوان دارند؛

۶-۱۰ انجام دادن کارهایی که موجب شادابی و آرامش فرد و سواسی شود و موقعیت روانی او را تغییر دهد؛ مانند رنگ کردن مو، خضاب کردن، عوض کردن دکوراسیون منزل و...؛

۶-۱۱ در مواقعی که بیماری شدید است، فرد می تواند با مراجعه به روان پزشک، از درمان های دارویی نیز استفاده کند؛

۶-۱۲ توصیه بر این است که فرد بیمار حتماً با مشاور مجرب و کاردانی در ارتباط باشد.



۷. راه‌های پیشگیری از وسواس

برای پیشگیری از ابتلا به این اختلال روانی، روش های مختلفی وجود دارد:

۱-۷ پرورش صحیح ذهنی و رشد عقلانی و پرهیز از تقویت بیش از اندازه قوه خیال در مراحل رشد؛

۲-۷ استفاده از روش های درست تربیتی و پرهیز از اعمال رفتارهای نادرستی مثل سخت گیری بیجا، تهدید، تنبیه بدنی، تحقیر، ملامت و خرده گیری افراطی؛ چراکه این مسائل، امنیت روانی کودک و نوجوان را مختل می سازد و ممکن است در آینده، او را به اختلال رفتاری دچار کند؛

۳-۷ پیشگیری از تشدید اضطراب، ترس، پرخاشگری و مانند آن که زمینه ساز ابتلا به وسواس هستند؛

۴-۷ برقراری نظم و انضباط منطقی در زندگی و برنامه ریزی صحیح در اشتغالات، استراحت، عبادت و...، به نحوی که فرد اوقات خود را به بطالت نگذراند و زمینه پرورش امور

ص: ۲۸

خیالی برای او فراهم آید؛

۷-۵ آگاهی درست از احکام، فتاوا و نظریات مراجع و دقت کافی در رعایت حدود شرعی؛

۷-۶ استحمام و شست و شوی سر با آب سدر که از ابتلا به اختلالات مغزی جلوگیری می کند؛

۷-۷ ایجاد اشتغال ذهنی با ذکر و قرائت قرآن، خصوصاً تلاوت سوره یس.

نتیجه گیری

وسواس نوعی بیماری روانی است که فرد مبتلا به آن دچار اختلالات روانی و رفتاری می شود. وسواس به صورت های مختلفی بروز می کند و در بیمار مبتلا، اجتناب، تکرار و مداومت، تردید، دقت، نظم افراطی و... دیده می شود. این بیماری ممکن است در اثر وراثت، تربیت نادرست، ممانعت های بیجای اطرافیان و... ایجاد شود.

ص: ۲۹

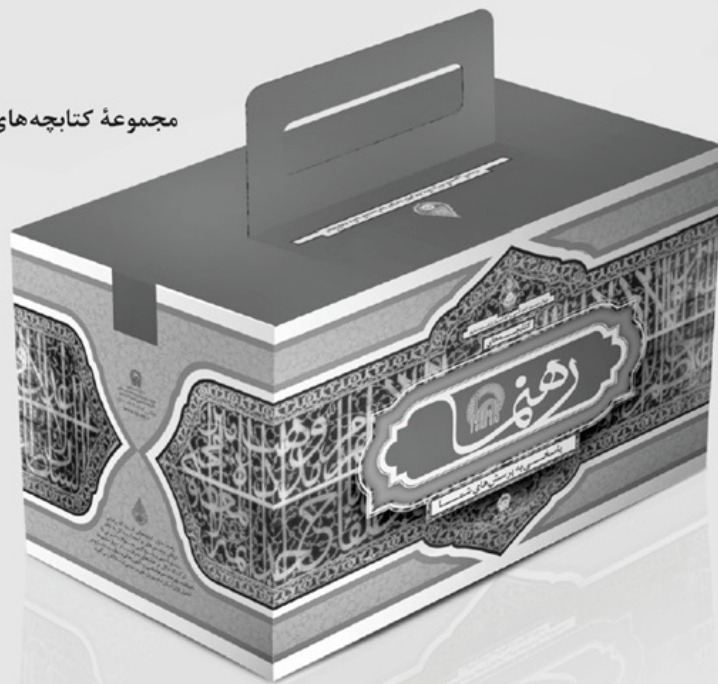
تغییر موقعیت، برنامه ریزی صحیح، ایجاد اشتغال و سرگرمی، تقویت انگیزه برای درمان، توکل بر خداوند¹، ذکر قلبی و زبانی و... از جمله راه های درمان وسواس است که در روایات و نیز کتب روان شناسی، به آن ها اشاره کرده اند.

برای جلوگیری از ایجاد این اختلال، توصیه این است که در رفتارهای شخصی و نیز در شیوه تربیت، بازنگری شود. برنامه ریزی روزانه باید به گونه ای باشد که فرد، فرصت کمتری برای پرورش اوهام و خیالات پیدا کند.

برای مطالعه بیشتر

۱. محمود ارگانی بهبهانی، شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام، قم: مجمع ذخایر اسلامی، ۱۳۷۹.

مجموعه کتابچه های رهنما





بسمه تعالی

هَلْ يَشْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ ه. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
 ۲. ارتباط با مراکز هم سو
 ۳. پرهیز از موازی کاری
 ۴. صرفاً ارائه محتوای علمی
 ۵. ذکر منابع نشر
- بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و ...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

